@Syed Zafar - The Health Educator 🍓

جسم کیلئے وٹامن سی کیوں ضروری ہے اور یہ کس طرح حاصل ہوسکتا ہے؟

وٹامن سی اسٹروک سے بچانے کے ساتھ ساتھ زخم کو بھرنے میں بھی مددگار ہے۔ ماہرین کے مطابق صحت پر

Vitamin-C کے فوائد :

مضبوط قوت مدافعت (immunity) کے لیے

بہتر جلد کے لیے

بلڈ پریشر کو کنڑول رکھنے کے لیے

نزلے بخار کی روک تھام کے لیے

تھکاوٹ دور کرنے کے لیے

وزن میں کمی کے لیے

Metabolism کے لیے بہتر

Iron کی موجودگی کے لیے جسم میں

جسم میں وٹامن سی کی مقدار بہتر کرنے کے لیے یہ پھل کھائیں:

چونکہ ہمارا جسم **Vitamin-C** نہیں بناتا تو اس کی کمی کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے، جسے پورا کرنے کے لیے **Vitamin-C** سے بھرپور غذاؤں کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے

پپیتا، آم، ٹماٹر، گوبھی اور شملہ مرچ ، Strawberry ،مالٹے وغیرہ.

0307-8162003